

第4章 施策の展開

基本施策

食育の実践者の環(わ)を広げよう！
～つなぐ・広がる いちかわの食育～

施策の柱 1 健康な体と豊かな心をつくる食育の推進

(1) 家庭における健全な食生活の実践

食育を進めていく中で家庭の役割は非常に大きく、実践の基本となります。

家庭では、子どもの発達段階に応じて、食に関する基本作法の理解、健全な食習慣等を身につけさせる役割が期待されるとともに、大人自ら食について意識を高め、家庭生活を通じて継続的な食育の実践をしていくことが求められます。

第2次計画からの方向性として、特に若い世代(20歳～30歳代)が健康を意識し食育に関する知識の習得や食育の実践に取り組めるよう支援することが必要とされています。

また、働く世代(30歳～50歳代)、特に男性の食習慣の乱れや栄養バランスの偏りなどに起因する肥満など生活習慣病につながる課題を改善するため、望ましい食習慣が実践できるよう支援することが必要とされています。

《課題と取り組み》

近年のライフスタイルの変化や少子高齢化等の影響で、食習慣の乱れに起因する生活習慣病や低栄養など、食に関わる様々な健康問題が引き起こされています。

「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムと望ましい食習慣は、子どもの頃に身につけられるため、基本的な生活習慣づくりの推進を行います。

次代の親になる世代に対しては、妊娠を機に家族の食生活を見直し、健康づくりに関心を持つきっかけづくりを行うなど、若い世代や働く世代を中心とした食育の推進を行います。

また、ライフステージに沿って継続的な食育の実践の支援を行います。

さらに、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ること(共食)は、食に関するマナー、食文化などを伝える機会となるため、市民一人ひとりに共食の大切さについて広く啓発していきます。

- 基本的な生活習慣づくり
- 望ましい食習慣の実践に向けた食育の充実
- 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実
- 健康づくりのための食育の推進
- 次世代を育む食育の推進



主な取り組み	内 容	所管課
健康教育事業 「生活習慣改善講座」	メタボリックシンドロームで危険因子とされる「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」について知識を深めるとともに、改善のための生活習慣改善講座を実施する。	保健センター 健康支援課
	方向性	
健康教育事業 (栄養関係)	ライフステージに沿った妊産婦、乳幼児、成人、高齢者等に関する食育を推進するため、パパママ栄養クラス、離乳食教室（1回食、2回食）栄養講座等を開催する。 若い世代、働く世代に対して課題解決のため重点的に取り組みを行う。	保健センター 健康支援課
	方向性	
市川市勤務栄養士 ネットワーク	健康都市プログラムによる食のネットワークの形成として開始した。正しい食習慣を普及し、生活習慣病予防事業として位置づけ、福祉・教育・保健等の分野に勤務する栄養士が連携し、食に関する情報発信を行う。 朝食摂取の推進をはじめ食育推進のための広報活動、イベント時における啓発活動を実施する。	保健センター 健康支援課
	方向性	
アレルギー相談、 保護者試食会	家庭への啓発を行う。	保健体育課
	方向性	



パパママ栄養クラス



離乳食教室

《食育関連課の主な取り組み》

事業名	所管課
明松園における給食管理、栄養相談	障害者施設課
健康都市推進講座	保健医療課
すこやか応援隊・すこやかひろば事業	子育て支援課
講座事業 親子DEクッキング	男女共同参画課
講座事業 男性の料理教室	男女共同参画課

朝食を食べよう

毎日、朝食を食べていますか？

朝食は、体・脳・心のスイッチであり、1日のパワーの源です。

朝食を食べないと、脳の働きが鈍り、イライラし、勉強や仕事に集中できなくなります。

まずはひと口から。食べている人はステップアップしましょう。毎日朝食を食べる市民が増えるように、市川市に勤務する栄養士が連携し、リーフレット「朝食を食べよう」を作成し、啓発に取り組んでいます。

朝食ステップアップ

ステップ 1	何も食べない人	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。 または	
ステップ 2	何か1品食べる人	今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に食べていきましょう。 または	
ステップ 3	主食を食べている人	おかずを1品つけましょう。 奥だくさんの味噌汁、スープはおすすめ。パンの場合は、乳製品でもいいですね。 または	
ステップ 4	主食+1品食べる人	主食・主菜・副菜をそろえることをめざしましょう。	
ステップ 5	主食・主菜・副菜がそろっている人	すばらしい朝食です。乳製品や野菜・果物をプラスしてバランスアップしましょう。	

適塩生活をはじめましょう

塩分をとりすぎると、血圧が上昇し、高血圧や脳卒中など様々な生活習慣病につながります。市では、多くの方が適塩に取り組めるように、市公式 Web サイトで、おいしく効果的に塩分を控える工夫や毎月19日の食育の日に合わせて、適塩ヘルシーレシピを公開しています。

まだ高血圧でなくても、若い頃から適塩に取り組むことで、将来の生活習慣病発症を防ぐことができます。大人も子どもも、おいしく健康に適塩生活を始めましょう。



市川市公式 Web サイトで検索

適塩レシピ

検索

(2) 保育園、幼稚園、学校等における食を通じた子どもの健全育成

乳幼児期は食習慣の基礎を培い、青少年期は望ましい食生活が確立する大切な時期です。保育園、幼稚園、学校は、子ども達が多くの時間を過ごす場であるため、食育を進める上で、大切な役割を担います。

《課題と取り組み》

近年、子どもの生活リズムは、保護者の就労状況の多様化など、ライフスタイルの変化の影響で乱れやすくなっています。

子ども達が、成長段階に応じた給食や料理、農作業などの体験や学習を通し、自ら食を考える習慣を身につけ、健康でいきいきした生活を送ることを目指します。

食育に関する情報を広く保護者に発信し、家庭や地域と連携した食育の推進を図ります。保育園や学校給食に郷土料理や行事食を取り入れ、伝統的な食文化継承に向けた食育の推進を図ります。

また、幼稚園・小・中・特別支援学校では、学校教育目標に食育指導の必要性を明確化するため各学校で「食に関する全体計画」を作成し、食育指導の充実を目指し目標を決めて取り組んでいきます。

- ・ 保育活動を通じた食育の推進
- ・ 学校における食育の指導体制と指導内容の充実
- ・ 学校給食を活用した食育の充実
- ・ 食文化継承に向けた食育の推進
- ・ 家庭、地域と連携した食育の推進



主な取り組み	内 容	所管課
公立保育園管理運営	保育園においては年齢にあった給食の提供を含め、食事そのものが食育であると言えるが、野菜の栽培や収穫・年齢別クッキング保育・給食素材の利用・食材の展示・皮むき体験・伝承行事食・バイキング給食・ごっこ遊び・パネルシアター等を通じて様々な「食」に触れ、関わることで子ども達の望ましい食習慣の育成を育む。また、給食展示、給食だよりや栄養・アレルギー相談、保護者試食会、地域交流等で啓発を図り、家庭・地域と連携し、若い世代や働く世代に対して子育ての悩みや負担を軽減するためにマイ保育園登録事業や子育てサロン、地域交流等で個別に丁寧な支援を行う。	こども施設運営課
	方向性	



太巻きまつり寿司



とうもろこしの皮むき



バイキング



保育園における食育活動

保育園では、保育所における食育に関する指針の「食育の目標」5項目をもとに健康な生活の基本としての「食を営む力」の基礎を培う様々な食育活動を行っています。

市内公立保育園では、全園統一献立で完全給食（主食・副食・おやつ）を実施し、乳幼児期の個々の発育・発達に考慮した食べやすい形態で提供しています。

また、友だちと一緒に食事をする中で、楽しい雰囲気の中、食事のマナーや豊かな心を育むようにしています。

一年を通じて、旬の野菜、果物、魚等の食材を使用し季節感のある献立を心掛けながら行事食、お誕生日メニュー等を取り入れ、食文化に触れる機会や食事の楽しみを加えています。

園庭のミニ菜園では、じゃがいも・トマト・絹さや・とうもろこし・オクラ等を子ども達と一緒に土を耕し育て、グリーンカーテンではゴーヤ等を育てています。

園児は植物の成長過程を観察し、収穫の喜び等を通して食べものや食べることへの興味を持てるようにしています。更に、年齢に応じたクッキング保育や給食のお手伝い（野菜の皮むき・枝豆のさやとり・絹さやの筋とり）等、料理に楽しく参加することにより、食べる意欲や家庭でのお手伝いの動機付けにも繋がっています。

参考：保育所における食育に関する指針 厚生労働省

【食育の目標】

現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本として「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育目標である。

このため、保育所における食育は、楽しく食べる子どもに成長していく事を期待しつつ、次に掲げる子ども像の実現を目指して行う。

- ① おなかがすくリズムがもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

上に掲げた子ども像は、保育所保育指針で述べられている保育の目標を、食育の観点から、具体的な子どもの姿として表したものである。

主な取り組み	内 容	所管課
給食管理・給食指導	学校給食（幼稚園を含む）において、できる限り手づくりを取り入れ、旬の素材を活かし、地場産物の活用、行事食、郷土料理、バイキング給食等、魅力あふれる季節感のある献立を考える。給食だよりや保護者試食会、栄養相談を実施し家庭への啓発を図り、家庭・地域と連携し、若い世代や働く世代に対して課題解決のため重点的な取り組みを行う。 また、一汁二菜の栄養バランスの取れた日本型食生活の良さを見直し、その導入を推進する。	保健体育課
	方向性	
食に関する指導体制の充実（栄養教諭・特別非常勤講師等）	食育に関する指導の充実を図るため、栄養教諭及び専門的知識と経験を持つ学校栄養職員を特別非常勤講師として活用し、食育に関する授業の推進をする。	保健体育課
	方向性	
ヘルシースクール推進事業	市全体の取り組みを統括するヘルシースクール推進協議会や各学校における取り組みの充実を図るヘルシースクール推進委員会を開催する。	保健体育課
	方向性	



ヘルシースクールの取り組み

ヘルシースクールの取り組みとして、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでいる学校があります。一例として、日本成人病予防協会より講師の先生をお招きし、講演会を開催した例を紹介します。

「バナナうんちで元気な子！」～生活リズムを整えよう～という演題で、1・2年生児童を対象に行いました。クイズやエプロンシアターによる説明、生活リズムの作り方、腸を刺激するダンスと、低学年児童にも分かりやすく教えていただきました。

「早寝・早起き・朝ごはん、理想のバナナうんち

（におい：あまり臭くない。色：黄色か黄土色。形：バナナ型）を！」

そのためには、① 夜の10時までには寝よう。（小学1・2年生は9時まで）② 朝の太陽をいっぱい浴びよう。③ 朝ご飯をしっかりと食べよう。といった呼びかけがありました。



エプロンシアター

主な取り組み	内 容		所管課
学校給食の広報活動 (給食紹介、食育体験等)	広く一般市民並びに関係者に対し、親子で体験、学校給食の献立紹介、調理器具の展示紹介、給食調理の疑似体験など、学校給食の意義とその重要性の周知を図ることを目的に実施する。		保健体育課
	方向性	継続	



学校の取り組み 学校給食週間



毎年1月24日から30日は学校給食週間となっています。

学校給食は、昭和22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、家が貧しい子ども達へと、無償で昼食を出したのが始まりとされています。当時の献立は、塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたそうです。

その後、各地に広がりましたが、戦争の影響などによって中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月に米国のLARA（アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。

同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

子ども達の食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多くみられる今日、学校給食は子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

市川市の小・中学校、義務教育学校、特別支援学校では、学校給食週間に伝統食や地場産物等を活用した献立を提供したり、給食だより等を通して、食への関心を高めるよう働きかけたりしています。

平成29年の学校給食週間では、文部科学省の食堂で市川市立大町小学校で実際に提供された献立をもとにした千葉汁が提供されました。



千葉汁(右手前)

主な取り組み	内 容		所管課
市川市学校保健会 (健康教育講演会、 学校保健講演会等の 開催)	学校保健の向上と保健教育の徹底を期し、児童・生徒・教職員が健康の3要素「運動・栄養・休養」の必要性を知り、バランスよく取り組み健康増進に寄与する。		保健体育課
	方向性	継続	
小児生活習慣病予防 検診事業 すこやか検診身体測 定・血液検査、すこや か口腔検診咬合力・唾 液検査、味覚検査等の 実施	望ましい生活習慣を確立するため、小児生活習慣病予防検診を実施する。		保健体育課
	方向性	継続	

《食育関連課の主な取り組み》

事業名	所管課
あおぞらキッズ・おひさまキッズ給食管理	発達支援課



すこやか健診



お話し給食の提供



市内の各学校では、図書室にある絵本等に出てくる料理を、「お話し給食」として実際に提供しています。当日、図書室では絵本を展示したりすることで、昼休みに子ども達が本を読む姿も見られます。

こうした取り組みを通して、子ども達の食に対する関心を高めています。



栄養士による食育授業



学校給食の紹介（市民まつり）

(3) 地域における食育を通じた交流の促進

地域においては、行事やイベントなどを展開し、食に対する関心と理解を深め、地域の食文化や食に関する活動を次の世代に伝えていくことが大切です。

《課題と取り組み》

世帯構造の変化やライフスタイルの多様化に伴い、単独世帯や共働き世帯などが増える中、家族や仲間と食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」の機会もとりづらくなっています。

共食は、食の楽しさを実感するだけでなく、食事のマナーや正しい食習慣などを習得する機会にもなります。地域においては、関連諸団体と連携し、活動の場の提供を図るとともに、行事やイベントなどを展開し、食を通じたコミュニケーションを図ることで、希薄になった地域間交流を図ります。

- 地域活動を通じた食育の推進
- 食を通じたコミュニケーションの推進

主な取り組み	内 容	所管課
食生活改善推進員	市民の食生活改善に関する普及啓発と健康に対する意識を高めるための活動を推進するため、食生活の相談窓口、おとなの食育講習会～ヘルスマイトとクッキング～、おやこの食育講習会等を開催する。市のイベント、行事に参加し、食育の啓発活動を行う。 また、地域活動を通して多様な暮らしに対応した共食の推進に関する取り組みを行う。	保健センター 健康支援課
	方向性	強化継続



おとなの食育講習会
～ヘルスマイトとクッキング～



おやこの食育講習会
～親子クッキング～



市民まつりでの普及活動



いろいろな「こ食」があるのをご存知ですか？

「孤食」＝ 独りで食べること

「個食」＝ 複数でいても、それぞれがバラバラなものを食べること

「固食」＝ 決まったものばかり食べること

「小（少）食」＝ 過剰なダイエット意識でほんの少ししか食べないこと



他にも「粉食：パンやパスタなど粉製品を好んで食べること」、「濃食：味の濃いものを好んで食べること」など様々な「こ食」があります。栄養バランスが整わない、社会性や協調性の育成がなされないなど、心や体の健康をおびやかす問題もあります。

「こ食」の対策の1つとして、家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」がおすすめです。（「共食」のすすめP4）

施策の柱 2 食の流通と食文化の継承を通じた食育の推進

・地産地消の推進

地産地消の取り組みは地域の食文化や農水産業に関する理解を深め、食べ物への感謝の気持ちを育むことにつながります。

・食文化継承の促進

伝統的な食文化や食生活は人々の心の豊かさと密接な関係があり、先人によって培われてきた多様な食文化を次世代に伝えていくことは重要です。

・食の安全性などの情報提供や環境に配慮した食育の推進

市民が健康的な食生活を送る上で食の安全性の確保は欠かせません。

また、地域の食生活を守り育てるためにも生産から消費に至るまでの食の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境に配慮する必要があります。

《課題と取り組み》

市民の安心・安全な地場産物への関心は高まる一方で、流通形態の多様化、食の外部化が進み、食事に家庭の味や季節感、伝統食や行事食等の食文化が失われつつあります。

○地産地消における取り組み

市川市では、都市農業や漁業が行われており、学校給食に地場産物を使用するなど、身近な農水産物の生育や生産過程に触れることで、食品や環境を大切にする意識を育てていきます。また、広報やイベント等を通して市民に地場産物のPRを行

第4章 施策の展開

っていきます。

○食文化継承のための取り組み

保育園、幼稚園、小・中学校では、行事食や「房総太巻き祭りずし」など食文化を伝える献立や、特産の梨や生海苔などの地場産物を使った給食を実施することで食への関心を高めます。

○食の安全性などの情報提供や環境に配慮した食育の推進

市民が安心できる食を選べるよう、また環境に配慮した食生活の実践ができるよう広報紙やホームページなどの媒体の活用や講習会等において、情報提供に努めます。

- (1)地産地消の推進
- (2)生産者と消費者の交流促進
- (3)食文化継承の促進
- (4)食の安全性の確保
- (5)食の安全・安心に関する情報提供
- (6)環境に配慮した食育の推進
- (7)食事を共に楽しむ機会の促進

○地産地消における取り組み

主な取り組み	内 容		所管課
学校給食における農水産物供給のための仕組みづくり（学校・生産者・農協・漁協等との連携）	学校給食会を通して市川産の農水産物の普及を図り、地産地消を進める。		農政課 地域整備課 保健体育課
	方向性	継続	
体験農園事業（市民農園、ふれあい農園）	土に触れる機会が少なくなった市民に農作業体験をしてもらい、農業への楽しさや難しさ、収穫の喜びや食品の大切さを知ってもらい都市農業への理解を深める。		農政課
	方向性	継続	
魚食文化フォーラム実行委員会	生産者・消費者・小売業者等からなる魚食文化フォーラム実行委員会を組織し、イベント等を開催し、市民の参加を得ながら、市内水産業の振興と水産物の消費拡大を図る。小学校でのノリすき体験学習、公民館での魚のさばき方教室、漁場見学会を開催する。		地域整備課
	方向性	継続	

《食育関連課の主な取り組み》

事業名	所管課
市川商工会議所等補助金 いちかわ産フェスタ	商工振興課
地域ブランド活性化事業 地域資源を活用した商品のPR	商工振興課
体験学習事業（農業・稲作体験）	青少年育成課



市民農園



ノリすき体験(小学校)



魚のさばき方



市川とまと

約50年の歴史がある「市川とまと」は市内約20軒の農家によって主に柏井町などで栽培されています。特に3月～6月に収穫され、桃太郎トマトやファーストトマトなどの品種があり、市内直売所だけでなく、スーパーや小売店などでも販売されています。

東京などの大消費地に近く、他産地と比べ、樹上でより赤く熟した状態で収穫される「市川とまと」は、味が濃厚で美味しいと評判のトマトです。

地域ブランド「市川のなし」と同様に「市川とまと」も農商工連携の一環として、スイーツやラーメンなどに加工されており、平成27年度から取り組まれています。





市川のなし

市川市における梨栽培は、約 250 年前に当時八幡にいた川上善六氏が美濃国大垣（現在の岐阜県大垣市）から梨の枝を持ち帰り、葛飾八幡宮の境内にて始められたのが最初とされています。

当時、江戸を中心とする関東では梨栽培を行っているところは少なく、特に八幡で栽培される梨は「八幡梨」と呼ばれ高級品として江戸などで食されていました。

市川市で始まった梨栽培は、それ以降有望な栽培作物として、松戸や船橋、八千代など千葉県内に広がっていきました。

文献によると、1853 年には当時の将軍に鬼高で栽培された梨が献上されており、当時から知名度や品質の高い梨であったと推察されます。その長い歴史と知名度、品質などが総合的に評価され、平成 19 年 8 月には特許庁の地域団体商標制度に登録され、地域ブランド「市川のなし」が誕生しました。

現在では、市北部を横断する国道 464 号、通称大町梨街道を中心に市内での直売などが行われており、地元だけでなく全国各地やドバイなどの海外でも食べられています。

「市川のなし」は、①市川市は梨栽培に適した風土である、②長い歴史に裏打ちされた高い栽培技術、③新鮮で熟した状態で収穫できる立地性、という3つの要因により、美味しく高品質なものが栽培されています。

また、住宅都市として発展している市川市では、地方とは異なり菓子店やパン屋など飲食店が多く、その特徴を生かした「農商工連携」が平成 20 年度より行われています。そのままでも美味しい「市川のなし」ですが、ゼリーやパン、ドレッシングなどに加工され、広く市民などに親しまれています。



「市川のなし」ロゴマーク



地域ブランド「市川のなし」



市川の水産業



市川市は東京湾の奥部に位置しており、都心近くにありながら水産業が営まれています。

江戸時代には塩作りが盛んな地域であった行徳地区で、明治時代に浅瀬である三番瀬を活かしたノリ養殖が始まり、今でも盛んにノリの養殖が行われています。11月中旬頃から始まるノリの収穫は、漁師が夜明けとともに船を出して収穫をし、それをすぐに自宅近くの工場で乾かし、ノリに加工され、ノリ共販事業所で競りにかけられます。ノリ漁期の初摘み時期のノリを一番ノリと呼び、高値で取引されており、お歳暮や贈答用として使われるようです。

しかし、高度経済成長期に行われた埋立事業の影響による三番瀬の漁場環境の悪化に伴い、ノリ養殖やアサリ漁などは年々減少しています。それに代わって、スズキ、カレイ、コノシロ等、船を使った東京湾漁業が増えてきています。

また、近年急速に漁獲量が増加し、流通量も拡大しているホンビノス貝をご存じでしょうか。ホンビノス貝とは、国外貿易船のバラスト水に混ざって東京湾にやってきた北米産の貝です。日本での繁殖が確認されたのが比較的近年で、東京湾北部に多く生息しています。食味の良さが注目され、2007年ごろから首都圏の鮮魚店やスーパーなど販売経路が徐々に拡大され、水産物として採貝される機会が増えたため、2013年には漁業権が設定されるまでになりました。そして、2017年には千葉ブランド水産物にホンビノス貝が認定されました。今後は漁業者、小売業者、消費者団体等が連携し、その付加価値を向上させ、市内外に向けてさらなる流通拡大を図ろうとしています。

そうした水産業の実態や採れた海の幸を市民に提供し、水産業への理解を深めていただくために、生産者、消費者、小売業者等による魚食文化フォーラム実行委員会を組織して活動をしています。産地ならではの生ノリ販売、学校給食への食材供給、小学校を回ってのノリすき体験、魚のさばき方教室などの行事を通じて、市民と水産業との橋渡しを行っています。



ノリの養殖



あさりとホンビノス貝



千葉ブランド水産物認定式

○食文化継承のための取り組み

主な取り組み	内 容	所管課
行事食、バイキング給食、郷土料理（太巻き祭りずし）	学校給食（幼稚園を含む）において、できる限り手作りを取り入れ、旬の素材を活かした季節感あふれる献立を考える。	保健体育課
	方向性	

《食育関連課の主な取り組み》

事業名	所管課
多文化共生推進事業 シェフ先生（平成 28 年度～31 年度）	国際交流課



シェフ先生

市川市では、平成 28 年度より 2020 年東京オリンピック・パラリンピック関連事業として、多文化共生推進事業「シェフ先生」を実施しております。

本事業は、2020 年に向けて、子どもたちの異文化に対する理解の促進をめざし、市川市内小学校 6 学年児童が調理実習等を通して異国の食文化を学ぶ機会を与えるとともに、調理実習の前後にその国や地域について学ぶ場を提供するものです。

シェフ先生



和食：日本人の伝統的な食文化

日本は、南北に長く、四季が明確で多様で豊かな自然もあり、そこで生まれた食文化も、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、平成 25 年 12 月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

- 「和食」特徴
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
 - ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
 - ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

♪11月24日は「和食の日」♪

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう 11 月 24 日を“いい和食の日”と制定しています。

○食の安全性などの情報提供や環境に配慮した食育の推進

主な取り組み	内 容	所管課
減農薬栽培推進事業	環境にやさしい農業の推進事業として、梨栽培における農薬散布回数を削減し、環境負荷や生産者の作業負担を軽減すると共に、消費者が求める安全・安心な農産物を生産するための事業を支援する。	農政課
	方向性	
市による農産物の放射性物質検査	市内産農産物の安全性の確保と、生産者や消費者の不安解消のため、放射性物質検査を実施する。また、ホームページにおいても結果を公表していく。	農政課
	方向性	
学校給食における安全確保	実際に提供した1週間分(5日間分)の学校給食について、ミキシングによる放射性物質検査を実施する。	保健体育課
	方向性	
保育園給食等における安全確保	保育園給食等の放射性物質検査結果について、ホームページにおいても結果を公表していく。	こども施設運営課
	方向性	
あおぞらキッズ・おひさまキッズ給食等における安全確保	あおぞらキッズ、おひさまキッズ給食等の放射性物質検査結果についてホームページにおいても結果を公表していく。	発達支援課
	方向性	

《食育関連課の主な取り組み》

事業名	所管課
地球温暖化対策事業、環境活動推進員制度の運用	環境政策課
市民情報提供・消費者啓発事業 消費生活講座	総合市民相談課 消費生活センター
食品衛生啓発事業、食品衛生に関する広報発行事業 (市川保健所管内食品衛生協会が行う食品衛生啓発事業に対する補助金の交付)	保健医療課
ごみ発生抑制等啓発事業 家庭でできる食品ロス削減	循環型社会推進課



食品ロスの削減

「もうお腹いっぱいだから」、「多く作りすぎて食べきれないから」、「賞味期限が切れたから」などの理由でまだ食べられる食品を捨ててしまうことを食品ロスと言います。このようにして捨てられた食品ロスの量は全国で年間約621万トン(平成26年度推計)と推計されます。

食品ロスを削減するために

例えば①買い物は使う分だけ購入 ②消費期限、賞味期限の正しい理解

③調理の際は食べきれ的分だけ など

私たち一人ひとりが「食への感謝」と「もったいない」の意識を持つことが食品ロスの削減につながります。皆さんもできることから始めましょう♪



栄養成分表示を見えていますか

平成27年4月から、食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量(ナトリウム量を換算)の栄養成分表示が義務化されました。

また、特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示することができる「機能性表示食品」の制度ができました。この機能性表示食品は消費者庁長官に届け出た安全性や機能性に関する一定の科学的根拠に基づき、事業者の責任において表示を行うもので、特定保健用食品(トクホ)とは異なり、個別の許可を受けたものではありません。

表示事項をよく確認して、自分に必要な情報を選択し、健康的な食事の摂取に役立てましょう。



ゆっくりよく噛んで食べよう(噛みんぐ30)

カミングサンマル

ゆっくりよく噛んで食べることは、味覚の発達や消化吸収を助けるだけでなく、脳の働きを活性化し、肥満防止やむし歯・歯周病の予防、がん予防にも効果があります。

健やかな食生活のため、1口30回程度を目安によく噛んで食べましょう♪



施策の柱 3 連携・協力体制を強化した食育の推進

市民が実践する食育の取り組みを支援し、本市の食育を推進するためには、食に関わる関係者が、それぞれの分野で主体的に役割を果たすことや、相互に連携することが大切です。

《課題と取り組み》

食育に関わる関係者が連携・協力し、効果的かつ包括的に食育を推進してきましたが、近年では、世帯構造やライフスタイルの多様化が進む中、すべての市民が健全な食生活を実践するため、様々な家族の状況や暮らし、ライフステージに応じ、きめ細かな食育の取り組みが必要となります。

市民一人ひとりが食育を理解し、自らが主体的に取り組むことができるよう、市民が実践する食育の取り組みを支援します。

食に関する情報が氾濫する中、市民が正しい情報を選択し、健全な食生活が実践できるよう、正しい知識の普及啓発や食育の取り組みに関する情報提供を行います。

- (1) 多様な関係者の連携強化
- (2) 食育の効果的な普及啓発
- (3) 保護者との連携による食育の推進
- (4) 事業者との連携による食育の推進
- (5) 関係機関、団体、行政のネットワークの充実

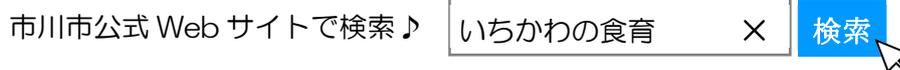
主な取り組み	内 容	所管課
市川市食育推進関係機関連絡会	各関係機関、団体がそれぞれの立場から食育の取り組みを進めるとともに、連携を強化し、総合的かつ効果的な食育を推進する。	食育関係課
	方向性	
市内食育関係課会議	国や県の取り組みと連動した効果的な食育の普及啓発や、継続的な本市の食育推進を図るため、市川市食育推進関係機関連絡会や部署間の連携を強化し、取り組みを推進する。	食育関係課
	方向性	

主な取り組み	内 容	所管課
市公式 Web サイト 「いちかわの食育」	庁内食育関係課（農政課、地域整備課、こども施設運営課、健康支援課、保健体育課）の協働により Web サイトへ食育情報を掲載する。	食育関係課
	方向性	継続



市川市公式 Web サイト「いちかわの食育」

市では、庁内の5つの食育関係課が協働で運営するサイトに、保育園や小学校での食育や、農水産関係のイベント、それぞれのライフステージに応じた講座等の情報を掲載しています。「いちかわの食育」をぜひご覧ください。



主な取り組み	内 容	所管課
食育月間及び食育の 日による普及啓発	食育基本法で定められる 食育月間（6月）及び「毎月19日は食育の日」を広く周知啓発するとともに、食育を意識し行動につなげる普及啓発を実施する。	食育関係課
	方向性	継続



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日

国は毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

市川市では毎年6月食育月間には 市役所本庁舎に啓発用の懸垂幕の掲示や公用車に啓発シートを貼付走行しています。また「食育の日シール」を作成し、12枚のシールをカレンダーの19日に貼って食育に関心を持ち、食育の具体的な取り組みにつながるよう啓発しています。



懸垂幕の掲示



食育啓発シート



食育の日シール

主な取り組み	内 容	所管課
市民まつり等イベントにおける食育活動	食と健康に関する産民官学の関係部署、関係機関、関係団体の協働により、市民に対し、体験を通じた食育を総合的に推進する。	食育関係課
	方向性 継続	
保育園、幼稚園、学校等での普及啓発	保育園、学校では献立表や給食だよりを利用し、給食内容や行事食など給食を中心とした食情報の発信を実施。ホームページにも情報提供し、家庭だけでなく地域においても、園児、児童、生徒の食生活に関心が高まるように努める。	食育関係課
	方向性 継続	
食育講演会	食育推進の実践につなげるため、市民を対象に食の専門家を招き講演会を実施する。併せて、「いちかわの食育」に関する展示などを通して食育の普及・啓発を図る。	健康支援課・食育関係課
	方向性 継続	

4 ライフステージに対応した食育の推進（市民の取り組み）

生涯にわたり健康で心豊かに過ごすためには、ライフステージに応じた生活習慣や食習慣を市民一人ひとりが実践することが大切です。

食育の取り組みは、ライフステージに応じて異なる部分があります。

妊娠期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期といったライフステージに沿って市民が自ら取り組む食育について普及啓発を図ります。

対象	ライフステージごとの特徴と目標
<p data-bbox="260 667 347 696">妊娠期</p> 	<p data-bbox="408 667 1369 696">子どもを生き育てるため、バランスのよい食事をとり、正しい食習慣を身につける。</p> <p data-bbox="424 707 507 736">【特徴】</p> <p data-bbox="408 748 1410 891">20歳代、30歳代の女性の「やせ」が課題となっています。母体の栄養状態は母体の健康状態だけでなく、胎児の健やかな発育のためにも大切です。妊娠をきっかけに、妊婦自身や家族も含め、望ましい食生活の基礎づくりを始めることが大切です。</p> <p data-bbox="424 931 507 960">【目標】</p> <ul data-bbox="416 972 1410 1256" style="list-style-type: none"> ・望ましい体重増加を理解し、間食に注意して、適正なエネルギー量を取り、体重管理をしましょう。 ・1日3食、規則正しい食事をしましょう。 ・主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事を作りましょう。 ・塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。 ・ていねいな歯みがきで歯の健康管理に努め、健診を受けましょう。 ・食と健康に関して意識を高め、食の安全性に関する情報に注目し、自ら判断しましょう。
<p data-bbox="248 1303 360 1379">乳幼児期 (0～5歳)</p> 	<p data-bbox="408 1303 1098 1332">食習慣の基礎を身につけ、食べる意欲や興味を育てる。</p> <p data-bbox="424 1339 507 1368">【特徴】</p> <p data-bbox="408 1379 1410 1552">心身の発育、味覚の形成、咀嚼機能の発達が著しい時期です。発育に応じて、食べ物の選び方や調理法に配慮し、様々な食体験を通じて健やかな心身の成長を促します。食育の基本は家庭ですが、保育園や地域等と連携して規則正しい食事やマナー、あいさつなど、生涯にわたる望ましい食習慣の基礎を身につけることが大切です。</p> <p data-bbox="424 1597 507 1626">【目標】</p> <ul data-bbox="416 1637 1410 1995" style="list-style-type: none"> ・規則正しい食事から生活リズムを作りましょう。 ・早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。 ・薄味に慣れさせるようにしましょう。 ・家族や身近な方と一緒に楽しく食事をする環境を作り、食事のあいさつやマナーを身につけましょう。 ・いろいろな食べ物に親しみ、見る、触れる、味わうなどの経験を通し、食事に興味を持たせましょう。 ・硬いものや軟らかいものなど、成長に合わせたものを与え、噛む力を育てましょう。 ・歯みがきの習慣を身につけましょう。

対象	ライフステージごとの特徴と目標
<p>学童期 (6～12歳)</p> 	<p>食を大切にすることを育み、体験を広げ、選択する力を身につける。</p> <p>【特徴】 乳幼児期からの望ましい食習慣や生活習慣を確立する時期です。健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであり、家庭や学校、地域と連携し、調理実習や農作業体験などの体験的な活動を通して、食と健康に関する興味関心を高め、食に関する自己管理能力を育み、望ましい食習慣を身につけます。</p> <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。 ・主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事を作りましょう。 ・薄味に慣れさせるようにしましょう。 ・家族や身近な方と一緒に楽しく食事をし、食事のあいさつやマナーを身につけましょう。 ・家庭や学校・地域等で、行事食や伝統的な食文化、作法等を継承しましょう。 ・野菜等を育て、収穫するなどを通して、食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを育みましょう。 ・地場産物や旬の食材に関心を持ちましょう。 ・食事作りや準備を通して、食べ物を大切に、食べ残しを減らしましょう。 ・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。 ・ていねいな歯みがきで、むし歯を予防しましょう。
<p>思春期 (13～19歳)</p> 	<p>食に関する正しい知識や技術を活かし、自己管理する力を高める。</p> <p>【特徴】 生活環境の変化によって、孤食が増える時期です。また、自ら選んで食事をする機会も増えるため、健康について自ら考え、正しい食に関する知識や技術を身につけ、自分に合った食生活の自立を確立します。</p> <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べましょう。 ・1日3食、規則正しい食事をしましょう。 ・主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事を作りましょう。 ・適正体重を理解し、食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう。 ・家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をしましょう。 ・食べ残しや食材のムダをなくし食べ物を大切にする感謝の気持ちを持ちましょう。 ・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。 ・ていねいな歯みがきで、むし歯を予防しましょう。

対象	ライフステージごとの特徴と目標
<p>青年期 (20~39歳)</p> 	<p>自ら健康的な食生活を実践し、次の世代にも伝える。</p> <p>【特徴】 生活環境が大きく変化し、食生活に影響を与える時期です。これまで身につけてきた食習慣の知識を用いながら、健全な食生活を実践する必要があります。結婚、妊娠、出産を経て、子育てを通して、自らの食生活を見直すとともに、望ましい食習慣や生活習慣について、次世代へ伝えることも必要となります。</p> <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べましょう。 ・1日3食、規則正しい食事をしましょう。 ・主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事を作りましょう。 ・野菜摂取不足にならないようにしましょう。 ・塩分や脂質をとり過ぎないように気をつけましょう。 ・適正体重を維持するために食事量を理解し、取り組みましょう。 ・家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をしましょう。 ・地域の食文化や行事食、郷土食・伝統食等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。 ・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。 ・ていねいな歯みがきで、歯の健康管理に努めましょう。
<p>壮年期 (40~64歳)</p> 	<p>自ら健康的な食生活を実践し、次の世代にも伝える。</p> <p>【特徴】 仕事や家庭、地域活動等の忙しさから、朝食の欠食や野菜摂取の不足、不規則な食習慣など健康管理がおろそかになる時期です。特に50歳代までの男性にその傾向が見られます。日頃から生活習慣病予防のために望ましい食習慣と生活習慣を実践し、自身の健康管理に努めることが必要です。また、食に関する豊かな知識や経験を次世代に伝えていくことも大切です。</p> <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3食、規則正しい食事をしましょう。 ・主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事を作りましょう。 ・食習慣と生活習慣病のつながりに知識と関心を持ち、生活に取り入れましょう。 ・野菜摂取不足や塩分・脂質のとり過ぎに注意しましょう。 ・適正体重を維持するために食事量を理解し、取り組みましょう。 ・家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をしましょう。 ・地域の食文化や行事食、郷土食・伝統食等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。 ・ゆっくりとよく噛んで食べましょう。 ・ていねいな歯みがきで、口腔の健康管理に努めましょう。

対象	ライフステージごとの特徴と目標
<p>高齢期 (65歳以上)</p> 	<p>元気に暮らすために食生活を見直し、食事を楽しみ、次の世代にも伝える。</p> <p>【特徴】 生活習慣の変化や、加齢による身体変化がみられる時期です。また、高齢者の単独世帯は増加していく傾向にあります。個人の健康状態に合った望ましい食習慣を意識して、介護予防など、健康の維持が必要となります。 家庭や地域の交流で、食に関する豊かな知識や経験を次世代に伝えていくことも大切です。</p> <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食、規則正しい食事から生活リズムを崩さないようにしましょう。 ・ 低栄養や偏った食事にならないように、主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事を食べましょう。 ・ 塩分を控えめにしましょう。 ・ 適正体重を維持するために食事量を理解し、取り組みましょう。 ・ 地域の食文化や行事食、郷土食・伝統食等に関心を持ち、次世代へ伝えましょう。 ・ 家族や身近な方と一緒に楽しみながら食事をしましょう。 ・ ゆっくりとよく噛んで食べましょう。 ・ ていねいな歯みがきで、口腔の健康管理に努めましょう。